

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan segi-segi lain yang dapat memengaruhi perilaku diet penurunan berat badan.
- b. Skala yang diedarkan seharusnya diberikan kepada remaja yang sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan.
- c. Perlu lebih menata bahasa saat memberikan intruksi kepada responden agar mereka dapat memahami dan melakukan apa yang harus dilakukan, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya.

2. Bagi Remaja Khususnya Remaja Putri

- a. Pada penelitian ini diharapkan remaja mampu memahami pentingnya kecukupan gizi dalam makanan yang dimakan.
- b. Tidak hanya sekedar mengetahui akan tetapi dapat terus mempraktikannya, karena kecenderungan gangguan makan pada remaja putri cukup rentan.
- c. Menghargai penampilan tubuh secara keseluruhan dan tidak hanya bagian tertentu saja.
- d. Fase remaja dimana terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan kesadaran remaja dalam mencari identitas diri. dibutuhkan bimbingan orang tua untuk menghindari adanya penolakan atau ketidakpuasan remaja dalam menerima bentuk tubuhnya, sehingga perilaku remaja dapat lebih terarah atau menjadi lebih baik.

